ПИТАНИЕ ВОДА ОТДЫХ ВОЗДУХ СОЛНЦЕ ВОЗДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ВЕРА



КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ

12+

Ежемесячная газета № 9(45) СЕНТЯБРЬ 2014



МИРОВЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ НОВОСТИ

ОДНОГО БОКАЛА ДОСТАТОЧНО, ЧТОБЫ ЗАРАБОТАТЬ БОЛЕЗНЬ СЕРДЦА

Если человек позволяет себе в день выпивать по бокалу вина, он должен быть готов к развитию деменции, сердечной недостаточности и инсульту, предупреждают учёные. Оказалось, вино повышает риск нерегулярного сердцебиения (мерцательной аритмии), пишет *The Daily Mail*.

В таком случае верхние отделы сердца недостаточно эффективно прогоняют кровь, что может привести к образованию тромбов и снижению притока крови к мозгу. А это уже провоцирует развитие болезни Альцгеймера. Это доказали наблюдения примерно за 80000 шведами. Анализ, проводившийся в течение 12 лет, говорит: женщины, выпивавшие 14 единиц алкоголя в неделю, на 60% чаще имели мерцательную аритмию. Она проявлялась в виде нерегулярного, учащённого сердцебиения (более 100 ударов в минуту), головокружения, одышки, стенокардии и усталости.

ВРАЧИ РАССКАЗАЛИ, ЧЕМ ПОЛЕЗНЫ АРБУЗЫ

Арбуз — один из самых ценных продуктов. Во-первых, он помогает похудеть. В нём содержится аминокислота цитруллин. Почками она превращается в аргинин. А это соединение препятствует накоплению жира в жировых клетках. Притом, цитруллин блокирует активность неспецифической щелочной фосфатазы. В результате жировые клетки производят меньше жира.

Цитруллин ускоряет доставку лейкоцитов в места повреждений кожи. Следовательно, процесс формирования новых тканей и затягивания ран протекает быстрее обычного. Также арбуз является источником витамина А, помогающего выработать пигмент в сетчатке. Он защищает от возрастной макулярной дегенерации и куриной слепоты. Витамин А поддерживает молодость кожи, зубов, скелета, мягких тканей, слизистых оболочек. А ещё органические пигменты из арбуза улучшают работу сердечной системы.

ПОСЕЩЕНИЕ БАССЕЙНА — ОТЛИЧНЫЙ СПОСОБ ПОПРАВИТЬ ЗДОРОВЬЕ

В рамках четырёхнедельного наблюдения было доказано: бассейн на 35 % повышает показатели общего состояния здоровья.

Плаванье может улучшить сон, настроение и повысить степень удовлетворённости, позитивного настроя; повышается качество сна, уровень энергии и физического тонуса. Если плавать несколько раз в неделю, можно сразу почувствовать эффект. Всего за неделю показатели общего состояния здоровья выросли на 20 %.

В свою очередь, сотрудники Университета Миннесоты считают, что любые аэробные нагрузки в молодости помогут защитить мозг в среднем возрасте. Во время плаванья можно понять, насколько хорошо тело поглощает кислород во время тренировок и транспортирует его к мышцам. И это важный фактор здоровья.

КУРКУМА ПОЛЕЗНА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Диетологи вновь обратили внимание на куркуму — пряность, используемую в пищу уже сотни лет. Оказалось, куркума обладает противовоспалительными свойствами и помогает сжигать жировые отложения. Некоторые специалисты считают куркуму универсальным продуктом, который защищает от болезней сердца, астмы, артрита, болезни Альцгеймера. Также она является антиоксидантом — замедляет процесс старения и развития хронических недугов.

Сейчас получают распространение рецепты с куркумой. Её добавляют в сок или потребляют вместе с водой. В Индии, к примеру, куркуму всегда использовали в качестве лекарства от болей в горле. Это также объясняет, почему в Индии один из самых низких показателей распространения болезни Альцгеймера в мире.

ПЛОХИЕ ОТНОШЕНИЯ СУПРУГОВ МОГУТ ПРИВЕСТИ К АТЕРОСКЛЕРОЗУ

Университет Питтсбурга выяснил, что болезни сердца связаны с формой и качеством социальных отношений. Профессор психологии Томас Камарк обследовал 281 добровольца среднего возраста, жившего в браке или с постоянным партнёром.

В результате, люди, оценившие свои семейные отношения как неблагополучные, имели больше холестериновых бляшек в сонных артериях. При этом риск сердечного приступа или инсульта подскакивал на 8,5 % по сравнению с людьми, довольными отношениями и испытывавшими тёплые чувства к партнёру.

Примечательно, что результаты оказались одинаковыми для добровольцев разного возраста, пола, этнической принадлежности и уровня образования.

По материалам сайта «МедДэйли»

Печатается в сокращении. Полная версия на сайте meddaily.ru

ОСТЕОПОРОЗ



Остеопороз характеризуется снижением плотности костей, нарушением их микроархитектоники и усилением хрупкости. Это заболевание является результатом нарушения баланса между скоростью образования кости и скоростью её разрушения. Самыми распространёнными симптомами являются ноющие боли в костях, деформация и повышенная склонность к переломам. Болезнь чаще развивается после наступления менопаузы, чем до неё.

Упражнения и остеопороз

Несколько исследований доказали, что физическая активность способствует процессу образования кости. Некоторые учёные полагают, что прекращение физической активности по мере того, как люди стареют, может быть основной причиной заболевания пожилых людей остеопорозом. Поэтому хорошей профилактикой остеопороза является достижение максимально высокой костной массы до того, как человек состарится, а затем поддержание этой массы как можно дольше.

Без действия силы притяжения кости начинают терять кальций. Во время одного восьмидневного путешествия в космос астронавты теряли по 200 мг кальция в день, несмотря на активную программу физических упражнений. Отсутствие силы тяжести в космосе не даёт возможности человеку ходить, именно поэтому кости и теряют кальций.

Недостаток физических упражнений у людей преклонного возраста делает свой вклад в развитие остеопороза. Размер и твёрдость скелета увеличивается пропорционально физическим нагрузкам.

Костную массу можно увеличить, изменяя нагрузку, которую человек получает в достаточной мере, делая повседневную работу. Частота физических упражнений более важна, чем их интенсивность. Отмечается так же и то, что умеренные ежедневные упражнения могут обратить ослабление костей, связанное с процессом старения.

Выполняя интенсивные упражнения, направленные на развитие мышц, человек обеспечивает свой организм достаточным запасом кальция, увеличивая тем самым коэффициент отложения кальция в костях.

Белок и остеопороз

Количество белка, который употребляет человек, влияет на уровень кальция в его теле. Исследования университета Висконсина открыли, что при употреблении большого количества белков уровень кальция в организме снижается. Это открытие было подтверждено и другими университетами.

В мясе содержится меньше кальция и большое количество фосфора, который вместе с белком выводит кальций из организма. Остеопороз был искусственно создан у животных, которых кормили пищей, богатой фосфором.

Углеводы и остеопороз

Лабораторных животных кормили пищей, богатой углеводами (56 % сахарозы) с целью развить у них пародонтоз. В результате обследования, проведённого всего через 6 недель, у них обнаружились большие изменения к худшему в костной ткани. Сахар особенно сильно способствует развитию остеопороза.

Употребление жира и остеопороз

Девять исследований, проведённых на старых крысах и хомяках, показали прямую зависимость потери кальция от уровня жиров в рационе. Ежедневная потеря кальция у тех, в чьей диете много жиров, более чем в 4 раза больше, чем у тех, которые употребляют мало жиров.

Плотность жира также влияет на вывод кальция из организма. Употребление сала приводит к большей потере кальция, чем употребление кукурузного масла.

Солнечный свет и остеопороз

Витамин D играет важную роль в предотвращении остеопороза. У людей, употребляющих менее половины нормы кальция в день, остеопороз не развивается до тех пор, пока уровень витамина D поддерживается на необходимом уровне. Существует обратная зависимость между нахождением на солнце и развитием остеопороза. Вместе с тем, добавки витамина D самостоятельно принимать не следует, так как излишние дозы этого витамина, принимаемые часто, приводят к повреждению костей.

Курение и остеопороз

Одно исследование сообщает, что люди среднего возраста с симптоматическим остеопорозом отличались тем, что были заядлыми курильщиками. У курящих женщин раньше наступает менопауза, потому что полициклические ароматические углеводороды, присутствующие в сигаретном дыме, приводят к повреждениям яичников.

Профилактика и лечение

✓ Больные должны спать на жёсткой кровати, чтобы позвоночник мог отдыхать.

✓ Не допускайте ожирения.

✓ Не поднимайте тяжёлых предметов. Небольшие предметы следует поднимать двумя руками, чтобы уменьшить напряжение одной части тела.

✓ Не используйте эстрогены самостоятельно. Несмотря на то, что эстрогенная терапия в начале увеличивает образование костной ткани, в конце концов она ведёт к ослаблению этого процесса и недостатку реакции паращитовидного гормона. Следует взвесить ожидаемую пользу его применения и возможные побочные эффекты (увеличение риска заболевания раком груди, возникновения инсульта и инфаркта).

✓ В диете должно быть много свежих фруктов и овощей, богатых витамином С. Хроническая недостаточность этого витамина может быть признаком начала развития остеопороза.

✓ Оградите себя от всего, что может причинить падение.

✓ Делайте упражнения, чтобы увеличить мышечный тонус сгибающих и разгибающих мышц туловища. Укрепляйте мышцы, предотвращайте их атрофию и дальнейшую деминерализацию костей. Ежедневные физические упражнения на открытом воздухе обеспечивают организм витамином D, а также стимулируют клетки, синтезирующие костную ткань.

✓ *Флуорид* (фторид), как считают некоторые, играет важную роль в предотвращении остеопороза. Фторид вреден в больших количествах. Всего 16 мг фторида натрия, принимаемые ежедневно, привели к нарушению развития клеток в костном веществе. В малых количествах фториды присутствуют во всех продуктах и водных источниках.

✓ Не употребляйте кофе, не курите, и не пейте спиртных напитков. Употребление этих продуктов уменьшает твёрдость костей и приводит к развитию остеопороза.

✓ Не злоупотребляйте антацидами (лекарствами для лечения желудка), содержащими алюминий, так как с их употреблением увеличивается необходимость кальция для организма.

Агата Фреш

ПРОСТЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

КАПУСТА ЛЕЧИТ СУСТАВЫ

Капуста известна с древних времён своими питательными, вкусовыми и лечебными свойствами. Капуста всегда применялась в народной медицине. Сегодня благодаря научным исследованиям выявлены вещества, обладающие целебными свойствами.

Детей, страдающих болями в горле, можно вылечить листьями капусты, которые прикладывают на ночь к смазанной кремом или растительным маслом шее и заворачивают шерстяной шалью.

При подкожных кровоизлияниях, вывихах, воспалениях суставов, при выпоте в колене, ревматических болях, язвах, воспалении вен применяются компрессы из свежих листьев савойской капусты. Для всех компрессов листья следует распрямить бутылкой или раскатать скалкой. Приготовленные таким образом листья в несколько слоев накладывают на больное место; кожу вокруг раны следует смазать кремом или растительным маслом. Обычно компресс меняют 2 –3 раза в день. Уже через короткое время листья вызывают отток жидкости, что может сначала ухудшить состояние и вызвать боль, но это признак начинающегося выздоровления.

Быстро увядающие и чернеющие листья указывают на то, что из организма вытягиваются ядовитые вещества. В этом случае компресс нужно заменить новым. При каждой смене компресса больное место тщательно продезинфицировать. Выпот в коленном суставе исчезает быстро, когда компрессы накладываются на ночь и укутываются шерстяным шарфом. Такие компрессы очень эффективны.



Эдита Уберхубер,
«5 минут для здоровья»

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА

В 1997 году скандинавская ходьба была описана как отдельный вид спорта со специфическими движениями и приёмами, и в этом же году в Финляндии были организованы первые курсы обучения ходьбе с палками.

Скандинавская ходьба (по-английски *Nordic Walking*), дословно «ходьба с палками» (по-фински *sauvakävely*, от *sauva* — «палка» и *kävely* — «ходьба», «прогулка») — вид физических упражнений, прогулки на свежем воздухе с парой модифицированных лыжных палок. Встречаются также названия «северная ходьба» и «финская ходьба».

В 2000 году в Финляндии основали официальную всемирную международную федерацию International Nordic Walking Federation (INWA), которая объединяет всех людей, занимающихся скандинавской ходьбой. Сегодня в INWA входит более 20 стран, включая Россию.

Оздоровительный эффект

Многолетние медицинские исследования подтвердили положительное влияние ходьбы с палками на состояние здоровья, что дало толчок к профессиональному использованию скандинавской ходьбы как метода профилактики и лечения различных заболеваний — болезней сердца и сосудов, опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, нервной системы и других. Сегодня скандинавская ходьба считается одним из видов кинезотерапии, то есть лечения движением.

При ходьбе с палками очень хорошо тренируются мышцы спины и плечевого пояса, в то время как, к примеру, при беге мышцы верхней половины тела мало задействованы. Учёные подсчитали, что при скандинавской спортивной ходьбе получают повышенную нагрузку около 90 % всех мышц человеческого тела в отличие от обычной ходьбы.

С другой стороны, опора на палки уменьшает нагрузку на коленные и тазобедренные суставы, а также на пяточные кости. Данное обстоятельство позволяет с успехом применять скандинавскую ходьбу при заболеваниях суставов нижних конечностей, пяточных шпорах, подагре и т. п.

Поскольку при скандинавской ходьбе задействовано большее количество мышц, она сжигает энергии почти в полтора раза больше, чем обычная прогулочная ходьба. Поэтому ходьбу с палками рекомендуют людям, склонным к полноте и/или страдающим ожирением.

Большая энергоёмкость скандинавской ходьбы способствует тренировке мышцы сердца (повышает частоту сердечных сокращений на 10 – 15 ударов в минуту).

Научные исследования показали, что ходьба с палками тренирует чувство равновесия и координацию движений и является идеальным средством для улучшения осанки.

Поскольку при скандинавской ходьбе задействованы мышцы верхней половины туловища, она, в отличие от обычного прогулочного шага, повышает дыхательный объём лёгких более чем на 30 %.

Опубликованные клинические исследования свидетельствуют, что у пациентов, регулярно занимающихся этим видом оздоровительной физической культуры, снижается уровень холестерина в крови, улучшается работа кишечника, нормализуется обмен веществ, быстрее выводятся токсины, что в целом способствует общему омоложению организма.

И, наконец, что также немаловажно, скандинавская ходьба предоставляет больше комфорта при пеших путешествиях, поскольку вы можете опираться на палки при подъёме на гору или при коротких остановках.

Медицинские показания для занятий

- Заболевания опорно-двигательного аппарата (остеохондроз, сколиоз, артрит и т. п.);
- болезни органов дыхания (при бронхиальной астме);
- сердечно-сосудистые заболевания;
- сахарный диабет;
- болезни нервной системы, неврозы, депрессия, бессонница;
- избыточный вес;
- болезнь Паркинсона;
- ослабленный иммунитет, частые простудные заболевания.



Противопоказаний к скандинавской ходьбе, как таковых, не существует. Однако прогулки следует отложить в тех случаях, когда показан постельный или полупостельный режим (острые инфекционные заболевания, обострение любых хронических недугов с выраженным болевым синдромом и т. п.). При наличии серьёзных заболеваний сердечно-сосудистой системы (стенокардия, гипертоническая болезнь и т. п.) перед началом тренировок желательно проконсультироваться с лечащим врачом. Вне зависимости от состояния здоровья повышать нагрузку на тренировках следует постепенно. При первых симптомах одышки и боли в сердце надо снизить темп и остановиться, в случае необходимости обратиться к врачу.

Экипировка

Снаряжение для ходьбы включает специальные палки (нордики), удобную одежду и обувь (лучше кроссовки с гибкой подошвой). Одежду и обувь вы выбираете по вкусу, а вот к подбору палок лучше подойти более тщательно.

У «правильной» палки должна быть пробковая или прорезиненная ручка с удобным темляком (перчаткой), лёгкое древко из стекловолокна, содержащее карбон, и наконечники из специального «нестирающегося» сплава (специальный наконечник для грунта и резиновый для асфальта).

Палки бывают двух видов: с фиксированной длиной и телескопические, то есть с несколькими выдвижными коленьями. Они имеют крепления для фиксации рук. Высота палок зависит от роста и подбирается путём умножения вашего роста на коэффициент 0,68 (±5 см). Например, при росте 175 см длина палок должна составлять около 119 см (±5 см). Необходимо иметь в виду, что, чем выше длина палок, тем больше нагрузка на определённые мышцы тела.

Палки нужны почти невесомые, лёгкие, как пушинки, — поскольку мы тренируемся, не таская палки, а работая с собственным весом.

Атрибуты для скандинавской ходьбы сейчас продают многие спортивные магазины.

Подготовила Светлана Гладкая,
инструктор по здоровому образу жизни

ЭТО НАДО ЗНАТЬ

ЗДОРОВЬЕ ВАШИХ НОГ

По статистике ВОЗ, 25 % женщин старше 30 лет страдают от заболеваний ног, связанных с неудобной обувью. «Натоптыши», «шишки» на ногах, поперечное плоскостопие, артриты и артрозы, нарушение кровообращения и, как следствие, — варикоз, увеличение икроножных мышц, деформация суставов и болезни позвоночника — обычная цена каблучной красоты.

Высота каблука у безопасной и здоровой обуви не должна превышать 4 см. При ходьбе на высоких каблуках повышается давление на переднюю часть стопы, что противоречит физиологии человека и вызывает перегрузки. Давление при ходьбе должно распределяться равномерно на всю стопу. Если при переходе на обувь с низким каблуком вы почувствуете дискомфорт и небольшую боль в стопе, не пугайтесь! Через некоторое время это неприятное ощущение пройдёт — вашим ногам просто нужно привыкнуть ходить правильно!

Нужно подчеркнуть, что при ходьбе на высоких каблуках изменяется нагрузка на позвоночник, следствием чего являются искривление позвоночника, плоскостопие, плохое кровоснабжение. Помимо обычного травматизма, это грозит деформацией позвоночника и стопы, уменьшением притока крови к голове и смещением внутренних органов. Отсюда боли в пояснице, отёчность ног и повышенная утомляемость. Всего этого легко можно избежать, подобрав удобную обувь.



Не носите узкую и тесную обувь, ведь при этом нарушается кровоснабжение стопы, происходит её деформация.

Одевайте ноги в обувь из натуральных материалов. В такой обуви влага лучше испаряется, внутрь попадает больше воздуха, ваши ноги «дышат» и не становятся источником неприятного запаха. Если вы носите модельную обувь из искусственных материалов, помните, что она предназначена не для постоянной носки, а на особые случаи.

Избегайте металлических набоек. Металлическая набойка устраняет амортизацию обуви, что чревато большой нагрузкой на позвоночник, головной болью, мигренью. Она может стать предпосылкой для развития варикозного расширения вен. Лучше использовать полиуретановые набойки или вставить амортизирующую кожаную прослойку между каблуком и набойкой.

Виктория Хомович,
журнал ответов «Как жить»

КАК ПОДГОТОВИТЬ РЕБЁНКА К ШКОЛЕ

Осень — особая пора для родителей первоклассников. А сколько лет вашему малышу? Если ему 5 или 6 лет, то вопрос подготовки к школе вас наверняка заинтересует. Мы можем дать вам несколько важных советов.


Фото с сайта pressfoto.ru

Итак, вашему малышу предстоит в корне поменять свой привычный образ жизни, адаптируясь к новому месту. И важно правильно его к этому подготовить. Здесь имеется в виду не только интеллектуальная подготовка — умение читать, писать, излагать свои мысли и т. д., но и умение общаться, договариваться, уступать, слушать учителя и выполнять определённые правила.

Прежде чем ответить на вопрос: «Как подготовить ребёнка к школе», нужно спросить себя: «Что мы должны получить в результате? Чему мы должны научить ребёнка, чтобы он пошёл в школу подготовленным?» Можно обратиться в ту школу, куда вы собираетесь отправить ребёнка, и узнать, какие требования предъявляет эта школа к будущему первокласснику.

Наша задача как родителей — помочь ребёнку, поддержать. Готовность к школе — не возраст ребёнка и не умение читать и писать. Если коротко, то ребёнок готов к школе, когда он хочет учиться, узнавать новое; может и способен долго заниматься одним делом; выполнять указания учителя; при общении со сверстниками правильно оценивать свои поступки.

Важно развивать мышление и координацию движений через игры с мячом, настольные игры по правилам, прятки, коллективные спортивные игры, эстафеты, игры с поэтапным выполнением нескольких заданий; через командные виды спорта; через лепку, рисование, работу с мозаикой, с пазлами, аппликацией, конструирование, работу с ножницами.

Родителям нужно помочь ребёнку подготовить мышцы руки для будущего почерка, научить его расслаблять мышцы, «уронив» руки вдоль туловища.

Что ещё могут сделать родители для подготовки ребёнка к школе?

✓ Читайте ребёнку книги, беседуйте о прочитанном; лучше слушать сказки, а не смотреть (это развивает образное мышление); отвечайте на вопросы ребёнка и задавайте их сами;

✓ посетите логопеда, психолога;

✓ создавайте только положительную картинку предстоящей школьной жизни;

✓ готовьтесь к школе вместе: выбирайте ручки, тетрадки, ранец, школьную форму; поставьте и соблюдайте режим дня (не забудьте про зарядку);

✓ следите за посадкой ребёнка во время занятий, чтобы не было потом нарушения осанки;

✓ научите его правильно держать ручку и в нужном направлении класть тетрадь; подготовьте дома рабочее место школьника.

Однако помните, что не стоит превращать ребёнка раньше времени в ученика (большое количество занятий истощают его, лишая возможности играть и общаться со сверстниками). Главное, что могут и должны родители, — верить в своего ребёнка, хвалить в случае даже маленьких успехов, поддерживать и помогать в случае неудач, но не делать его работу за него.

Ещё важно помнить, что не только советы педагогов, психологов будут поддержкой для вас и ваших детей, но и слова мудрых, к которым надо чаще обращаться. Вот что говорил мудрый царь Соломон: *«Кто соблюдает наставление, будет в чести» (Притчи 13:18)*. Лишь совместными усилиями педагогов и родителей можно помочь ребёнку применить в своей жизни слова Библии: *«Приложи сердце твоё к учению и уши твои к умным словам» (Притчи 23:12)*. Тогда нелёгкая задача подготовки ребёнка к школе будет выполнена. И вход ребёнка в новую для него школьную жизнь будет успешным!

Светлана Тявина, *воспитатель*

БИБЛИЯ И ЗДОРОВЬЕ

ЧЕСТНОСТЬ — ЛУЧШАЯ ПОЛИТИКА

На 120 ежегодной конференции Американской Психологической Ассоциации учёные обсуждали исследование, проведённое в группе из 110 человек, половину из которых попросили полностью перестать лгать в течение 10 недель. Другая половина, не получившая никаких инструкций в отношении своей правдивости, служила в качестве контрольной группы. У всех участников еженедельно проводили оценку состояния здоровья и взаимоотношений. С помощью детектора лжи определялось количество крупной и мелкой лжи, сказанной ими за неделю.

В презентации, озаглавленной «Жизнь без вранья. Как честность может повлиять на здоровье», Анита Э. Келли, профессор психологии университета «Нотр Дам», сообщила о меньшем количестве жалоб, связанных с психическим здоровьем, таких, как чувства напряжения или меланхолия, и меньшее количество жалоб на физическое здоровье, таких, например, как ангины или головные боли, в те недели, когда испытуемые меньше лгали.

«Мы обнаружили, что участники исследования смогли целенаправленно и резко сократить количество случаев лжи в повседневной жизни, что, в свою очередь, выразилось в значительном улучшении здоровья», — говорит Анита Э. Келли.

Линда Стро, профессор университета Лойола в Чикаго, сказала, что эти результаты аналогичны выводам её собственных исследований доверия. «Когда вы обнаруживаете, что меньше лжёте, вы испытываете меньший стресс, — подытожила она. — Чрезмерная противоречивость добавляет в вашу жизнь чрезмерное количество стресса».

Достаточно легко понять, почему ложь оказывает на нас такое глубокое воздействие, особенно учитывая её стрессовый фактор. Стресс, в свою очередь, считается одной из основных причин, способствующих возникновению болезней и, как было показано, увеличения смертности. Кроме того, он приводит к ухудшению состояния кишечника, а, как выяснилось, плохое здоровье кишечника оказывает непосредственное негативное влияние на психическое здоровье, что, в свою очередь, ведёт к ещё большему стрессу и болезням. Конечно, существуют естественные способы уменьшить негативное влияние стресса и различные продукты, уменьшающие это влияние. Но помните: честность — лучшая политика.

Подготовила Людмила Яблочкина

БИБЛЕЙСКИЙ УРОК

1. *«Мерзость перед Господом — уста лживые, а говорящие истину благоугодны Ему» (Притчи 12:22)*. На основании этого стиха, что является мерзостью для Господа?

Кто ему приятен?

2. Как Господь поступает с лукавым человеком? *«С милостивым Ты поступаешь милостиво, с мужем искренним — искренно, с чистым — чисто, а с лукавым — по лукавству его» (Псалом 17:26, 27)*.

3. Какие последствия приносит ложь нашему здоровью? *«Человек лукавый, человек нечестивый ходит со лживыми устами… За то внезапно придёт погибель его, вдруг будет разбит — без исцеления» (Притчи 6:12, 15)*

4. Какую пользу приносит правда в жизни? *«Правда хранит непорочного в пути, а нечестие губит грешника» (Притчи 13:6)*.

ФИО ______

Почтовый индекс ______

Адрес ______

Прошу прислать мне Библейский курс
(выберите 1 курс)

☐ *«Наполни свою жизнь праздником» (основы здорового образа жизни)*

☐ *«Удивительные открытия» (основы христианского вероучения)*

Впишите ответы на вопросы, используя Библию. Вырежьте заполненный урок из газеты и пришлите в редакцию по адресу:
424028, Россия, Марий-Эл, г. Йошкар-Ола, а/я 30, «Ваши ключи к здоровью», Библейский урок.
В ответ вы получите бесплатные библейские уроки по вашему выбору.

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОДЕРЖИМОГО

Живя на земле, Иисус не только исцелял болезни, но и освобождал людей, находящихся во власти злых сил.

Как-то раз в капернаумской синагоге Иисус говорил о Своей миссии — о том, что Он пришёл освободить пленников сатаны. Вдруг к Нему из толпы ринулся дикого вида человек, крича: *«Оставь; что Тебе до нас, Иисус Назарянин? Ты пришёл погубить нас; знаю Тебя, кто Ты, Святой Божий» (Луки 4:34).*

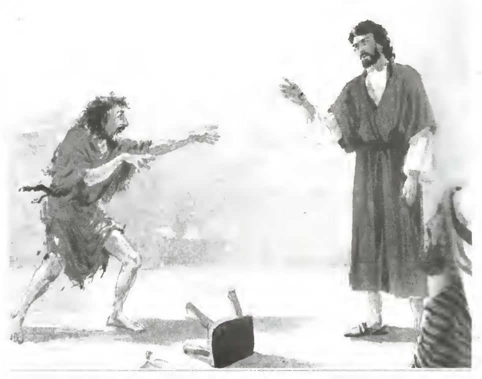
Этот человек был одержим бесом. Всю свою жизнь провёл он в поисках духовных удовольствий, и, когда испорченность его достигла крайней степени, его разумом овладел сатана. Ему пришлось оставить семью и друзей и бродить, подобно дикому зверю, по окрестностям, живя в ужасающей грязи и пугая всякого, кто попадался ему навстречу.

Разум этого несчастного был в плену у сатаны, но он чувствовал присутствие Иисуса и Его силу. Бесноватый поспешил в синагогу, чтобы броситься к Иисусу и молить Его о помощи, но его устами владел бес.

Люди отпрянули от него. Но не Иисус. Он услышал его невысказанную мольбу и повелел демону: *«Замолчи и выйди из него» (Луки 4:35).* Бес всеми силами старался сохранить власть над своей жертвой и бросил несчастного наземь. Но по слову Иисуса оставил его, нисколько ему не повредив.

Присутствующие дивились тому, что случилось у них на глазах: «Что это? Даже нечистые духи повинуются слову этого Человека!»

Когда-то в юности этот несчастный жил в своё удовольствие, ни в чём себе не отказывая. Ему казалось, что в его стремлении к удовольствиям нет ничего зазорного, это лишь невинная забава. А когда, наконец, порок измучил его настолько, что он был готов отдать всё, лишь бы избавиться от этой греховной жизни, было уже слишком поздно. Сатана овладел им совершенно. И так будет со всеми, кто покоряется злу, — их стремление к острым впечатлениям и чувственным наслаждениям выльется в зависимость, отчаяние и безумие.



Но их положение не безнадёжно. Всякий, кто попал в эту ловушку, может обрести свободу через веру в обетования Божьего Слова. Нет такого человека, который настолько глубоко увяз бы в грехе, что Иисус не смог бы его освободить. Вопль души о помощи не останется без ответа, даже если человек уже не в состоянии выразить свою мольбу словами.

По книге «Мессия» Джерри Томаса

ИЗГНАНИЕ БЕСА

Эта история произошла в Азербайджане в 1993 году в одной из общин Церкви христиан адвентистов седьмого дня. Автор этого рассказа, пастор и преподаватель духовной академии, услышал её от одного из своих студентов.

Приходят раз утром к нам в церковь перед богослужением какие-то люди и спрашивают: «Вы — адвентисты?» А по всему видно, что эти люди — мусульмане, притом, серьёзные. Пастора у нас тогда не было, а пресвитер отвечает: «Да, адвентисты. Чем мы могли бы вам помочь?» Он у нас очень вежливый — врач, доктор медицинских наук. «Да, — говорят, — у нас к вам действительно есть просьба. Только она очень необычная». И они рассказали про своего родственника, который, как они считали, был одержим нечистым духом.

То он рычит, как зверь, то какими-то грубыми, нечеловеческими голосами разговаривает, то на людей кидается. «Простите, — перебил их пресвитер, — если не ошибаюсь, вы — мусульмане». Те кивают. «А почему же вы не пошли с этим вопросом к мулле?» — «Как не ходить, — говорят, — первым делом пошли. А к вам-то мы, знаете, почему пришли? Потому что мулла нас к вам и отправил». — «?» — «Да. Мулла отправил. У него у самого не получилось беса изгнать». — «Именно к нам, к адвентистам направил?» — «Да». — «А он не объяснил, почему именно к нам?» — «Объяснил, конечно, он нам всегда всё объясняет. Он говорит, идите к адвентистам, потому что их Аллах тоже слышит. Они, говорит, тоже изображениям не кланяются, нечистую пищу не едят и по Закону живут. Шайтан их боится. Они беса изгонят».

Нам ничего не оставалось, как согласиться помолиться за этого человека. Наши гости сказали, что привезут его сегодня же после обеда. На том и договорились. Решили после богослужения по домам не расходиться, оставаться в молитвенном доме.

Часа в два к молитвенному дому подъехала «Волга». Из неё вышли уже знакомые нам люди, а последним из салона выбрался ещё какой-то человек — очевидно, тот самый одержимый. Было видно, что он сильно нервничает, но старается держаться. Мы пригласили всех пройти в молитвенный дом. Как только одержимый зашёл внутрь, его начало трясти, а изо рта побежала пена. У нас не было много времени на раздумье: всею церковью мы окружили этого человека, а пресвитер, приблизившись к нему, возложил на него руки и стал молиться. Мы тоже все молились, но одним глазком наблюдали, что происходит — не набросится ли одержимый на нашего пресвитера или на кого из нас.

В любой момент мы готовы были навалиться на него, обезвредить… Но ничего такого не понадобилось. Он сам вдруг упал на пол, как подкошенный. Отчетливо помню стук, с которым тело рухнуло на пол, — обычно люди так не падают. Эдак можно и совсем расшибиться. Мы хотели поднять его, но пресвитер сделал предупредительный жест, и мы остановились. Вместе с сопровождавшими этого человека мусульманами мы наблюдали за, казалось бы, бездыханным телом.

Но вот человек этот шевельнулся. Мы облегчённо вздохнули — я, признаться, уже думал, что он помер. А он сначала сел на пол, а потом и встал. И оглядывается по сторонам в недоумении. А взгляд у него теперь совсем уже другой — взгляд нормального, немного напуганного человека. «Где я?» — спрашивает. Пресвитер ему отвечает: «Ты в Церкви христиан адвентистов седьмого дня. Мы молились за тебя, и Бог дал тебе исцеление». Он всё ещё не вполне, казалось, понимал, что происходит. Тогда те, кто привёл его, подошли к нему, стали обнимать, стали рассказывать, что сюда его мулла направил и что они теперь рады видеть его вновь здоровым.

Потом этот человек ещё не раз приходил в нашу церковь — здоровый, подтянутый. Он сидел вместе с нами на богослужениях, вместе с нами молился. Что было с тем человеком дальше, я не знаю — нашей семье пришлось тогда срочно переезжать. Но это уже другая история.

Олег Жиганков

Дорогие читатели!



Если в вашей жизни произошло исцеление по вере в Иисуса Христа, мы приглашаем вас поделиться этим опытом! Редакция газеты «Ваши ключи к здоровью» обратит внимание на каждое свидетельство, и каждый получит в подарок книгу о здоровом образе жизни.

Мы желаем, чтобы произошедшее в вашей жизни или случай ваших друзей был благословением для каждого читателя газеты. Да благословит вас в этом Господь!

На конверте делайте пометку: **«Чудесное исцеление».**

Пишите нам
на адрес редакции:
424028, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, а/я 30,
«Ваши ключи к здоровью».

Или по электронной почте:
redaktor@sokrsokr.net

ПРОГРАММА «12 ШАГОВ» ВЕРНУЛА К ЖИЗНИ

Порой кажется, что жизнь бессмысленно жестока, она не принимает извинений, она не прощает промахов, проблемы одна за другой сбивают с ног, и, обессиленная борьбой, ты понимаешь, что всё, это конец. И тут открывается дверь, которую ты раньше не замечал. Так случилось и в жизни Дианы.

У меня не было отца, и в нашей семье не было принято проявлять какие-либо чувства. Наверное, поэтому я начала замыкаться в себе. Постепенно я начала жить в мире каких-то своих придуманных фантазий, в котором мне было гораздо комфортнее, потому что там я была такой, какой мне было удобно быть, а не такой, какой меня все хотели видеть. Моя бабушка постоянно сравнивала меня с другими детьми, и я никогда не подходила под мерку нормальных людей. Всегда все были лучше, и я всегда чувствовала себя обделённой, я не чувствовала себя любимой. И это чувство постепенно привело меня к желанию покончить с собой.

Я начала курить, пробовала несколько раз алкоголь. Не могу сказать, что мне это очень понравилось. Просто я могла говорить всё, что хочу, я могла вести себя вызывающе раскованно. После выпивки мне всегда хотелось устроить какую-то заварушку. В восьмом классе меня выгнали из школы за пьянство. Я перевелась в другую школу. Потом начала принимать наркотики. Моя мама собрала вещи и уехала, потому что ничего уже не могла со мной сделать. Так я осталась один на один с бабушкой. Меня до сих пор удивляет, как она могла любить меня такую. Если бы не она, я бы давно уже умерла в каком-нибудь подвале. Она всегда пускала меня домой, я отогревалась и снова уходила.

Дальше я начала продавать наркотики, воровать. У меня даже была судимость. К тому времени я уже перестала испытывать облегчение от употребления наркотиков, потому что тело болело так, что я не могла ходить. Мне надо было только одно — дать хоть какое-то облегчение телу от боли. Лёгкости я уже давно не испытывала, только тоску и какое-то отупение.

Однажды мой друг попал в центр по освобождению от зависимости. Он рассказал об этом моей маме, и они захотели, чтобы я тоже прошла лечение. Меня положили в этот центр, хотя я и не хотела никакого лечения. Я хотела продолжать принимать наркотики, поэтому я пришла к врачу и сказала, что ухожу из центра. К удивлению, меня никто не стал удерживать, а просто сказали: «Иди. Вот там остановка». И я вдруг поняла, что мне некуда идти… И осталась.

Осознание

Пройдя курс лечения, я имела твёрдое намерение больше никогда не употреблять наркотики и алкоголь. Но продолжила употреблять. Я удивлялась, с какой быстротой происходит моё падение. Меня вдруг ловит милиция, привлекает по делам, о которых я ничего не знаю; то вдруг я оказываюсь в постели с какими-то незнакомыми мужчинами; я сразу же иду воровать, я выношу всё из дома. Я понимаю, что становлюсь всё хуже и хуже, и с этим надо что-то делать. Тогда я принимаю решение ехать в лечебный центр, который находился в Севастополе. Пройдя там лечение, я думала, что наконец-то бросила наркотики и вот сейчас начнётся нормальная жизнь. Но моё алкогольное, наркотическое безумие начинало набирать обороты именно в то время, когда я была трезвой. К своему изумлению, я начала делать такие вещи, которые никогда не делала при употреблении. Меня изнутри разрывало от злобы, агрессии и претензий к другим людям. Два года я так прожила и была припёрта к стенке обстоятельствами. Я понимала, что трезвой так жить не могу и употреблять тоже не могу, потому что сразу попаду в тюрьму.



Я снова приняла решение покончить жизнь самоубийством. Понимала, что я невыносимый человек. Учиться не могу, так зачем мне всё это? Я стояла на мосту и размышляла об этом, и мне почему-то подумалось, что есть ещё один шанс.

Надежда

Я пришла в группу анонимных алкоголиков. Пришла, послушала и поняла, что это именно то, что мне нужно. С этого момента начался процесс моего возвращения в жизнь.

Я прошла все 12 шагов. Эта программа — чудо Божье, которое Он мне подарил. Я рассмотрела с самого детства все свои отношения, всех людей, на кого я была обижена, все страхи, отношения с мужчинами. На четвёртом шаге я всё это очень болезненно признала. На пятом и шестом шагах я описала всю свою жизнь и прочитала перед человеком и Богом. По мере прочтения мне становилось всё легче. На седьмом шаге я встала на колени и попросила у Бога прощения и избавления от всего этого. Наступила полная чистота. У меня такой чистоты не было никогда. Всегда в мой голове был только хаос мыслей и чувств. А сейчас — полная чистота. Впервые я почувствовала Божье прикосновение. Всю ту дьявольскую карусель, которая постоянно крутилась в моей голове, Бог каким-то чудным образом убрал.

Победа

Я проснулась на следующий день и была уже другим человеком. Как будто я в другом измерении: с другими принципами и желаниями. Я вышла на улицу, и около меня останавливается машина. Молодой человек предлагает мне подвезти меня туда, куда мне нужно. Я сажусь, а когда приезжаю на место, молодой человек желает мне хорошего дня, хорошей жизни, чудес и прочее. Для меня это не было случайностью. Это было первое послание от Бога и заверение в том, что я на правильном пути. Я впервые почувствовала себя счастливой, чуть ли не парила над землёй… Это очень сильное чувство. Всё, со старой жизнью покончено. С этого момента в моей жизни начали происходить грандиозные перемены.

Если раньше я ничем не могла заняться, то теперь мне доверяют руководство коллективом. Раньше моя жизнь казалась мне какой-то издёвкой, а теперь я понимаю, что, возможно, мне надо было пройти весь этот путь, чтобы прийти к вере в Бога, Который всегда со мной, Который — самый лучший мой Друг, и я уже не одинока.

Статья подготовлена по программе цикла «Не зависимость» ТРК «Три Ангела»

РЕЦЕПТ ПРОТИВ ЗАБОЛЕВАНИЙ ДУШИ И ТЕЛА

Если мы желаем здоровья и истинной радости жизни, мы должны применять на практике правила, записанные в Слове Божьем.

«Раздели с голодным хлеб твой, и скитающихся бедных введи в дом; когда увидишь нагого, одень его и от единокровного твоего не укрывайся. Тогда откроется, как заря, свет твой, и исцеление твоё скоро возрастёт, и правда твоя пойдёт пред тобою, и слава Господня будет сопровождать тебя. Тогда ты воззовёшь, и Господь услышит; возопиёшь, и Он скажет: «вот Я!» Когда ты удалишь из среды твоей ярмо, перестанешь поднимать перст и говорить оскорбительное, и отдашь голодному душу твою, и напитаешь душу страдальца: тогда свет твой взойдёт во тьме, и мрак твой [будет] как полдень; и будет Господь вождём твоим всегда, и во время засухи будет насыщать душу твою и утучнять кости твои, и ты будешь, как напоенный водою сад и как источник, которого воды никогда не иссякают».

Библия, книга Исаии 58:7-11

Скорая молитвенная помощь

Если вы или ваши близкие нуждаются в исцелении,
если вы попали в трудную жизненную ситуацию,
если вы в отчаянии,
если вам нужна помощь свыше,
пришлите в редакцию смс с вашей нуждой
по телефону



8 (927) 883-84-83.

Мы будем молиться о вас, и вы получите помощь и утешение от Иисуса Христа, Который говорит: ***«Придите ко Мне, все труждающиеся и обременённые, и Я успокою вас» (Евангелие от Матфея 11:28).***

Стоимость смс — по тарифам вашего мобильного оператора. Дополнительная плата не взимается.

ПИЩА ДЛЯ АРТЕРИЙ

Здоровье артерий напрямую связано с тем, что мы едим. Некоторые пищевые компоненты вредны для артерий, тогда как другие полезны. Давайте разберёмся, какими продуктами питания мы можем укрепить состояние наших артерий, а от каких стоит воздержаться.

Вредные вещества: натрий (в первую очередь, в виде столовой соли), насыщенные жиры и холестерин, который содержится только в продуктах животного происхождения.

Полезные вещества: антиоксиданты (содержащиеся во фруктах и овощах), растворимые пищевые волокна (фрукты, овощи и бобовые) и ненасыщенные жирные кислоты (орехи, семена и растительное масло).

Холестерин — главный враг артерий. Тело способно вырабатывать достаточное количество холестерина для своих нужд без привлечения внешних источников.

Чтобы иметь здоровые артерии и снизить риск артериосклероза и его осложнений (сердечного приступа, инсульта, плохой циркуляции крови), необходимо снизить общий уровень холестерина и увеличить уровень антиоксидантов в крови.

Это легкодостижимо, если включить в свой рацион свежие продукты растительного происхождения и ограничить вредные вещества (соль и жиры животного происхождения).

Тыква — большой друг артерий. Она относится к продуктам с минимальным количеством жиров и натрия. Наряду с этим она



выделяется большим содержанием бетакаротина (провитамина А) и минералов, таких как калий и кальций. Высокое содержание в тыкве клетчатки также важно, так как она даёт ощущение сытости. При этом она понижает давление и имеет мочегонные, слабительные и антиканцерогенные свойства. Гипертоники могут есть тыкву ежедневно в любой форме, но без соли, которая нейтрализует полезные свойства тыквы. Тем, кто страдает от ишемической болезни сердца (стенокардии или инфаркта миокарда), следует есть тыкву не менее трёх раз в неделю. Тыква действует на почки как мягкое мочегонное средство, обеспечивая вывод жидкостей из организма. Мякоть тыквы способна нейтрализовать избыток желудочной кислоты, оказывая смягчающий и защитный эффект на слизистую оболочку желудка. Употребление тыквы в виде пюре с молоком особенно показано в случаях избытка желудочной кислоты, диспепсии (расстройства пищеварения), изжоги и язвы двенадцатиперстной кишки.

Клубника содержит мало калорий (30 ккал/100 г), но сахара — наиболее ценные питательные вещества в клубнике. Её питательная ценность также обусловлена умеренным содержанием витамина С, фолиевой кислоты, калия и железа, количество которых достигает примерно 5 % от её массы. Антоцианидины, содержащиеся в ней, играют роль мощных антиоксидантов. Они уменьшают синтез холестерина в печени.

Благодаря большому содержанию растворимого растительного пищевого волокна клубника облегчает прохождение пищевой массы в кишечнике.

Свежая клубника хорошо сочетается с яблоками, апельсиновым соком, злаками и йогуртом. Очень полезен клубничный коктейль, который готовится путём смешивания клубники с апельсиновым соком, обезжиренным молоком или соевым напитком. Клубника, приготовленная в виде джема и компота, сохраняет почти все свои питательные и активные элементы. Так же хороша и замороженная клубника, она сохраняет большую часть питательных веществ и активных элементов, включая витамин С.

Семена подсолнечника. Необходимые жирные кислоты, содержащиеся в семенах подсолнечника (особенно линоленовая кислота), препятствуют развитию артериосклероза, понижая уровень холестерина в крови. Витамин Е, в изобилии содержащийся в них, является мощным антиоксидантом, предотвращающим старение артерий. Он также уменьшает адгезивность («приклеиваемость») тромбоцитов, что помогает предотвратить образование тромбов и сердечные приступы. Употребление семян подсолнечника рекомендуется при экземе, потрескавшейся, сухой коже и любых дерматитах. Они также укрепляют ногти и волосы, уменьшая количество седых волос.

Кроме несомненной пользы для артерий, семена подсолнечника помогут тем, кто страдает от стресса, депрессии, бессонницы или нервозности.

Семена подсолнечника будут полезны и тем, кто страдает от анемии или восстанавливается после серьёзной болезни.

Семена подсолнечника хорошо переносятся диабетиками.

ОЧИЩАЮЩИЙ АРТЕРИИ ОВОЩНОЙ БУЛЬОН

Сварите в достаточном количестве воды различные мочегонные овощи (в первую очередь, лук и сельдерей). Можно добавить небольшое количество оливок. Этот бульон очень полезен и является одним из основных компонентов очищающей диеты. Выпивайте ежедневно от пол-литра до литра бульона в качестве освежающего напитка вместо воды. Его польза проявляется в следующем:

Очищающее: бульон улучшает удаление продуктов жизнедеятельности, особенно мочевой кислоты.

Мочегонное: улучшает работу почек и увеличивает мочеотделение.

Минерализующее: бульон содержит существенное количество минералов и микроэлементов, особенно калия, магния и железа. Калий предотвращает артериальную гипертонию.

ТРЕБУЕТСЯ ПОМОЩЬ

Уважаемые читатели! Дорогие друзья!

Сердечно благодарим всех, кто откликнулся на нашу просьбу пожертвовать средства на расширение редакции. Благодаря вашей помощи стала возможной реконструкция существующего здания, в результате которой у редакции появились 4 дополнительных кабинета. Это позволит нам развивать служение по изданию литературы о здоровом образе жизни и библейских методах исцеления.

Если у вас есть желание и возможность поддержать нашу газету, вы можете внести добровольное пожертвование, средства от которого пойдут на:

- работу «Горячей линии»;
- развитие сайта газеты в Интернете;
- работу Заочной Библейской школы.

Ваши пожертвования вы можете зачислить **на мобильный счёт редакции: +79177129247.**

Также абоненты **МТС, Билайн и Мегафон** могут послать пожертвование через смс.

Отправьте смс на номер **7522** с текстом: **ГАЗЕТА[пробел](сумма пожертвования).**

Например: **ГАЗЕТА 100**

После отправки сообщения вам придёт запрос на подтверждение, на который нужно ответить.

Даже самая скромная сумма может стать достойным вкладом в благое дело!

Заранее благодарим!

Редакция газеты «Ваши ключи к здоровью»

- Вы хотите бесплатно подписаться на нашу газету?
- Желаете узнать координаты распространителей в вашем населённом пункте?
- Болеете или имеете другую нужду, за которую нужно помолиться?

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ

8 800-100-2457

Звонки принимаются с 10:00 до 18:00 часов в рабочие дни, в пятницу — с 10:00 до 13:00.

Вы обязательно получите необходимую информацию и духовную поддержку!

Звонок бесплатный по всей территории России.

ЦЕРКОВЬ "ИСТОЧНИК ЖИЗНИ"

4325 Zachary Lane North,
Minneapolis, MN 55442

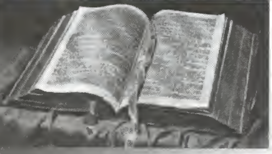
Расписание служений:
Пятница, 19:00 – 20:00 — Исследование Библии
Суббота, 10:00 – 11:00 — Исследование Библии
11:15 – 12:30 — Богослужение

The joy of the Lord is your strength!



Приглашаем на богослужения Церкви

«Живое Слово»!



Каждую субботу в 10:00 утра и в 6:00 вечера.

Адрес:
16022 SE Stark Ave., Portland OR 97322.

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ на Богослужения Церкви АСД «Парусия»!

Суббота:

С 10:00 до 11:00 — изучение Священного Писания разной тематики во всех возрастных группах.

С 11:15 до 12:30 — Богослужение (пение, молитвы, детские истории, опыты, проповедь).

Пастор Церкви — Виктор Крушеницкий, магистр Богословия.

Наш адрес:
116 Lakeland Hills Way SE, Auburn, WA 98092.

E-mail: vkrushen04@yahoo.com
www.Steps2God.org
tel: 253-632-4098

Центр духовного просвещения

15318 SE Newport Way
Bellevue, WA 98006
(425) 687-6590

Еженедельно по субботам:

9:30 — молитвенное служение.
10:00 — Библейская школа с отдельными классами для всех возрастов.
11:15 — Богослужение: музыкальное славословие, ходатайственная молитва, рассказ для детей, личные свидетельства о Божьей силе и чудесах, проповедь Виталия Олийника, личные молитвы.

Если Вы в какую-то из суббот не в состоянии прийти на богослужение, смотрите служение славословия и проповедь в 12:00 дня в прямом эфире на вебсайте Центра по адресу **www.russiancenters.com**

Филиалы Центра:

СЕВЕРНЫЙ — 820 North Broadway, Everett, WA 98201;
ЮЖНЫЙ — 9720 18th Street Ct. E. Edgewood, WA 98371.
Начало — в 10:00 утра каждую субботу.

Программа и содержание богослужений одинаковы в любом из мест проведения благодаря тождественности материала для Библейской школы и прямой видеотрасляции проповеди.
Добро пожаловать в ***ближайшую субботу!***

Телеканал открытая книга город спокен антенна 39.3



программы о здоровье, семье, молодёжные программы, музыка, проповеди и многое другое круглосуточно
на канале **«Открытая Книга» 39.3** в городе Спокен
смотрите в интернете на сайте **www.openbooktv.com**

церковь открытая книга

1725 W. Courtland Ave, Spokane, WA

Расписание богослужений
Пятница: 6:00 pm - Богослужение
Суббота: 9:30 am - молитвенное служение
10:00 am - Богослужение
Сердечно Вас приглашаем!

Приглашаем всех желающих для изучения Божьего слова

Занятия проходят по субботам в 9:30 утра

АДРЕС:
5108 106 AVE.
EDMONTON, CANADA
ТЕЛ: (780) 465-4426

Центр духовного возрождения

Богослужения проходят:
Пятница 19:30 вечера
Суббота 10:00 утра

1809 Gardena Ave
Glendale CA 91204
www.novoe-nachalo.com
(818) 662-9044

ЦЕНТР ДУХОВНОГО ПРОСВЕЩЕНИЯ В ТАКОМЕ

1301 S. Baltimore, St. Tacoma, WA 98465

ПЯТНИЦА 7:00 вечера — изучение Библии и молитвенное служение.

СУББОТА 2:00 дня — Библейская Школа.
3:15 дня — Богослужение.
7:00 вечера — молодежное служение.

Мини-церкви в малых группах: Понедельник, вторник, четверг в 7:00 вечера.

Чтобы узнать адрес, звоните по телефону: **(253) 205-79-00**

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ!

Газета «Ваши ключи к здоровью» № 9(45)
Главный редактор — Наталья Воронина.
Ответственный за выпуск на северо-западе США — Виталий Олийник. Адрес редакции: 424028, Россия, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, а/я 30. redaktor@sokrsokr.net
Газета печатается в 25 городах и распространяется на территории России, стран СНГ и Соединенных Штатов Америки.
Общий тираж 460 290 экз.
Тираж в Bellevue 6 500 экз.

Учредитель издательства на северо-западе США — Центр духовного просвещения. Federal EIN# 42-1585367
Издается под патронатом Координационного Советв русскоязычных церквей Христиан Адвентистов седьмого дня северо-запада США. Стоимость подписки на год, включая доставку — $20.00. Подписка вместе с газетой «Сокрытое Сокровище» — всего $30.00!
По всем вопросам связывайтесь с издательством любым удобным способом
Russian Center P.O. 6936
Bellevue, WA 98008 (425) 687-6590
editor@russiancenters.com